

コパンスポーツクラブ高浜

レッスンプログラム

平成24年2月

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 |
|-------|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ |
| 10:00 | | | | 指定幼稚園 (一部可) | | | 高浜市 受託事業 10:00~10:50 | 高浜市 受託事業 10:00~10:50 | | | | 子供 スイミング | |
| 11:00 | 初級エアロ 10:30~11:15 富田 美香子 | ベビー スイミング (一部可) | ZUMBA 11:00~11:45 堀 あおい | | ブギウギボール 11:00~12:00 細川 榮子 | | 初級エアロ 11:00~11:45 富田 美香子 | 指定幼稚園 (一部可) | ステップ 11:00~12:00 (要予約) 遠藤 京子 | ベビー スイミング (一部可) | 未就園児 スイミング (一部可) | 初中級エアロ 11:15~12:00 遠藤 京子 | サンテフォルジェ45 11:00~11:45 角谷 駿 |
| 12:00 | ヨガ 11:30~12:15 西巻 奈織美 | 未就園児 スイミング (一部可) | ボディストレイン45 12:00~12:45 角谷 駿 | | | | お腹スッキリ 12:15~12:45 西巻 奈織美 | | ボディストレイン30 12:15~12:45 西巻 奈織美 | | | | リンパドレナージュ 12:15~12:45 角谷 駿 |
| 13:00 | ファットバーニング45 13:00~13:45 寺島 浩司 | めざせクロール 13:00~13:30 めざせ背泳ぎ 13:30~14:00 西巻 奈織美 | サンテフォルジェ45 13:00~13:45 角谷 駿 | ばっちりクロール 13:00~13:30 パラエティスイム 13:30~14:00 奥谷 瑞恵 | リトモス45 13:00~13:45 寺島 浩司 | | パワーヨガ 有料 13:00~14:00 間宮 百子 | 指定幼稚園 (一部可) | ファットバーニング45 13:00~13:45 角谷 駿 | 指定幼稚園 (一部可) | | パレトン 13:30~14:15 富田 美香子 | |
| 14:00 | リトモス60 14:00~15:00 山田 さと子 | アクアサーキット 14:15~14:45 角谷 駿 | 中級エアロ 14:00~15:00 遠藤 京子 | | アクアピクス 14:00~14:45 榊原 香奈 | | パレトン 14:15~15:00 社本 珠希 | | アクアピクス 14:00~14:45 細川 榮子 | | | adidasヨガ 14:30~15:15 富田 美香子 | |
| 15:00 | | | | | リラックスヨガ 15:00~16:00 小島 みき子 | | | | | | | 子供 スイミング | |
| 16:00 | | 子供 スイミング | | 子供 スイミング | | 子供 スイミング | | 子供 スイミング | | 子供 スイミング | | (一部可) | |
| 17:00 | チアダンスA 16:30~17:30 | 16:30~ 全面不可 | | 16:30~ 全面不可 | | 16:30~ 全面不可 | | 16:30~ 全面不可 | | 16:30~ 全面不可 | | | |
| 18:00 | チアダンスB 17:30~18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 肩こりスッキリ 19:15~19:35 角谷 駿 | | | | | | | | | | | | 初中級エアロ 19:15~20:00 小野山 ゆみ |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | 初級エアロ 19:45~20:30 寺島 浩司 | ウォータージム 19:45~20:15 角谷 駿 | リトモス60 19:30~20:30 加藤 美里 | 初めてクロール 19:45~20:15 角谷 駿 | ファットバーニング30 19:45~20:15 西巻 奈織美 | | (要予約) 19:30~20:15 角谷 駿 | | ZUMBA 19:45~20:30 榊原 香奈 | ショートアクア 19:45~20:15 西巻 奈織美 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | パレトン 20:45~21:30 戸田 百香 | | サンテフォルジェ45 20:45~21:30 寺島 浩司 | 初めて平泳ぎ 20:15~20:45 角谷 駿 | 中級エアロ 20:30~21:30 遠藤 京子 | | リトモス45 20:30~21:15 寺島 浩司 | | ヨガ 20:45~21:30 榊原 香奈 | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |



営業時間
 平日:10:00~23:00
 土曜日:10:00~21:00
 日・祝日:10:00~19:00
 ※第2日曜、月末2日間は休館日
 0566-52-0277